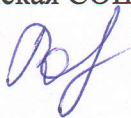


СОГЛАСОВАНО
Председатель профкома
МБОУ «Киземская СОШ»
И. С. Рогачёва



УТВЕРЖДАЮ
Приказ №13
Директор
МБОУ «Киземская СОШ»
М.Д.Лютов
30 января 2020 года

ИОТо-19-2020
ИНСТРУКЦИЯ
по охране труда
при занятиях легкой атлетикой и кроссом

1. Общие требования безопасности

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой и кроссом допускаются учащиеся с 1-го класса, прошедшие медицинский осмотр, инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий учащиеся должны соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы труда и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий на учащихся возможно действие следующих опасных факторов:
 - травмы при выполнении упражнений без страховки;
 - травмы при выполнении упражнений без использования средств, смягчающих падение (гимнастические маты);
 - травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных (влажных) снарядах;
- 1.4. Спортивный зал должен быть обеспечен аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим. При проведении занятий на спортивной площадке у преподавателя должна быть медицинская аптечка;
- 1.5. После выполнения упражнений принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

2. Требования безопасности перед началом занятий

- 2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- 2.2. Протереть используемое оборудование сухой тряпкой;
- 2.3. Проверить надежность крепления используемого оборудования и его исправность;
- 2.4. По необходимости использовать гимнастические маты.

3. Требования безопасности во время занятий

- 3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без учителя или его помощника, а также без страховки;
- 3.2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов приземляться на обе ноги одновременно;
- 3.3. Не стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся;
- 3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю;
- 4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага с помощью первичных средств пожаротушения;
- 4.3. При получении учащимся травмы немедленно оказать первую помощь, сообщить об этом администрации учреждения и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании занятий

- 5.1. Убрать в отведенное для хранения место спортивный инвентарь;

